para Dios. Y todos cuantos así piensen y sientan, vivirán también para Dios. (El Pastor, IX mandamiento).

SAN IRENEO (m. 202)

San Ireneo Obispo de Lyón, es con mucho el teólogo más importante de su siglo. En su juventud conoció y probablemente fue discípulo de San Policarpo, quien a su vez lo había sido del apóstol San Juan (PG. 7).

1. Con simplicidad y conciencia pura, la Iglesia ofrece a Dios el sacrificio instituido por el mismo Señor, en el que ofrecemos también nuestros cuerpos y nuestra oración, glorificando su nombre entre las gentes (*Fragmento 38*). Y no se lo ofrecemos como a un indigente, sino dándole gracias por su dominio..., y para que nos conceda sus bienes..., el perdón de los pecados y la vida eterna. (Adv. Haer., 1 y Fragmento 38).

2. *"En todo lugar se ofrece incienso y sacrificio puro a mi nombre"* (Mal. 1, 11). Juan en el Apocalipsis dice que el incienso es las oraciones de los santos (cfr. Ap. 5, 8). El sacrificio puro y acepto a Dios es la obligación de la Iglesia que el Señor mandó que se ofreciera en todo el mundo, no porque Dios necesite nuestro sacrificio, sino porque el que ofrece es glorificado él mismo en lo que ofrece, con tal de que sea aceptada su ofrenda. La ofrenda que hacemos al Rey es una muestra de honor y de afecto y el Señor quiere que ofrezcamos nuestras ofrendas con toda sinceridad e inocencia. (...) No hemos de pensar que haya sido abolida toda clase de oblación, pues las oblaciones continúan en vigor ahora como antes: el antiguo pueblo de Dios ofrecía sacrificios y la Iglesia los ofrece también. Lo que ha cambiado es la forma de la oblación, puesto que los que ofrecen no son ya siervos, sino hombres libres. (...) Es necesario, por tanto, que presentemos nuestra ofrenda a Dios y que le seamos gratos en todo ofreciéndole las primicias de su creación con mente sincera, con fe sin mezcla de engaño, con esperanza firme, con amor ferviente. Esta oblación pura sólo la Iglesia puede ofrecerla a su Hacedor en la Eucaristía, hecha con frutos de la

creación. (...) Y se la ofrecemos no porque El la necesite, sino para darle gracias por su Providencia y para santificar la creación. Dios no necesita de lo nuestro, pero nosotros sí necesitamos ofrecer algo a Dios. Según dice Salomón: *"Quien se apiada del débil, presta a Dios"* (Prov. 19, 17), pues Dios, que no necesita de nada, acepta nuestras buenas obras para correspondernos con sus beneficios. (...) Por eso quiere que presentemos nuestra ofrenda en el altar frecuentemente y sin interrupción. Ahora bien, es en el cielo donde está el altar, pues allí se dirigen nuestras oraciones y ofrendas, y allí también está el templo y el tabernáculo (cfr. Ap. 11, 19; 21, 3). (Adv. Haer. IV, 17-18: PG 17, 1023-1029).

3. La Ley de Dios se refirió en figura al hombre al hablar de las distintas clases de animales, cuando llamó puros a los que tienen doble pezuña y son rumiantes e impuros a los que les falta una de estas características o las dos (Lev. 11, 2). Son puros, por tanto, los que caminan con firmeza por la fe hacia el Padre y el Hijo, que eso significa tener doble pezuña y los que meditan las palabras de Dios día y noche para adornarse de buenas obras, que eso significa la virtud de los rumiantes (Adv. Haer. V, 8, 3: PG 17, 1143).

SAN CLEMENTE DE ALEJANDRIA (m. 214)

San Clemente parece nació en Atenas, y convertido al cristianismo viajó a Italia, Siria y Palestina para conocer a los más importantes maestros cristianos. Finalmente puso una escuela de catecúmenos en Alejandría. Fue el pionero de las ciencias eclesiásticas, siendo importantes sus escritos (PG 8 y 9).

1. Para un verdadero sabio (o cristiano instruido), toda la vida es una fiesta sacra. Sus sacrificios consisten, por tanto en las oraciones y en las alabanzas (a Dios), en la lectura de la Sagrada Escritura, en las recitaciones de los Salmos..., antes de acostarse

y en la oración de la noche. Así se une a la milicia celestial con su incesante meditación y contemplación...

Durante la oración que recitará en alta voz, no usará muchas palabras, por haber aprendido del Señor cómo se debe rezar. Reza, pues, en todo lugar, pero no públicamente y delante de los ojos de todos. Y reza en todo momento y en toda circunstancia, bien cuando pasea, y cuando va en compañía de otros, ycuando se acuesta y cuando comienza alguna obra espiritual. Y cuando en lo interior de su alma le preocupa algún pensamiento, con gemidos inenarrables invoca al Padre (Strom. 7).

2. Es evidente que la vida de un cristiano ha de estar ligada a la permanente oración. Nadie puede discutir la importancia fundamental del recogimiento en la oración en la vida diaria de los cristianos...; pues el alma tiene que dar incesantemente gracias a Dios por los dones que le hace y también tiene que pedir perdón de sus continuos pecados...

Estando obligados a aspirar a la perfección, necesitamos indiscutiblemente recurrir a la oración, de la que jamás podemos prescindir... En nuestra oración, a ejemplo del Señor, hemos de pedir por todos los hermanos, amigos y enemigos, y por la conversión de todo el mundo al verdadero Dios. La oración nos debe acompañar siempre en todo nuestro obrar, pues nos une íntimamente con Dios y nos hace caminar a Dios (Strom, 6).

3. La oración es «trato y conversación con Dios». De ahí que el cristiano, al guardar escrupulosamente los tiempos de oración, consagra a Dios todo su quehacer diario, y así da testimonio del Señor con su vida entera...

La forma más alta de oración para el verdadero religioso, es la oración interior y espiritual, la cual es más elevada y pura que la simplemente oración vocal, si bien las dos son igualmente necesarias (Strom, 7).

4. En cuanto a la continencia, es imposible conseguirla sin la ayuda de la gracia de Dios. Por eso dijo: «Pedid y se os dará» (Strom, lib. 3, c. 7).

5. La oración —me atrevería a decir— es una conversación con Dios.

6. La oración es una conversación con Dios, sin que se oiga la voz, y aun sin mover los labios, estamos clamando a Dios en el fondo de nuestro corazón.

Para orar levantamos la cabeza y las manos al cielo, nos esforzamos a arrancar de la tierra nuestro cuerpo elevando nuestra alma con las alas del deseo a los bienes eternos hasta el santuario de Dios, mirando con los ojos de un espíritu sublime, consideremos como inferiores a El los lazos de nuestra carne y como dignos de desprecio siempre que se opongan a la vida eterna (Stromat. VII, 7).

7. El hombre verdaderamente espiritual y que tiene verdadero conocimiento de Dios, procura estar toda su vida en la presencia de Dios por medio de la oración. Cuando llega a este grado eminente de caridad, corta con todo cuanto le es inútil y sólo mira a Dios en sus deseos...

Y aun cuando él no haga más que pensar en Dios en lo secreto de su corazón y enviarle afectuosos suspiros, está cierto que Dios está bien pronto para oírle, aun antes de concluir su oración...

El que trae a Dios en el corazón, ninguna otra cosa desea, y, dirigiéndose a El únicamente, abandona todo cuanto puede retraerle de unirse al Señor con estrechos lazos y se aplica todo a la contemplación de las cosas divinas (Ibíd.)

8. Dios da a los que quieren y se esfuerzan con todas sus fuerzas y oran, a fin de que su salvación resulte propia de ellos. Porque Dios no fuerza a nadie (la fuerza es contraria a Dios), sino que provee a los que buscan, da a los que piden y abre a los que llaman a la puerta (Mt. 7, 7) (PG. 9).

9. El cristiano espiritual reza mentalmente a todas horas, pues está en unión con Dios por la caridad. Primero pedirá el perdón de los pecados y cuando haya conseguido ya el no pecar, pedirá el poder de hacer el bien y la comprensión de toda la creación y de la obra de la salvación según el Señor. Así, habiendo adquirido la pureza de corazón (cfr. Mt. 5, 8), puede comenzar ya, gracias a la revelación dada por el Hijo de Dios, a gozar de la visión beatífica cara a cara (cfr. 1 Cor. 13, 12). (Strom. 6).

10. El sacrificio de la Iglesia es la oración que elevan las almas santas, cuando abren su mente a Dios como una ofrenda.

(...) El altar sagrado es el alma justa, y el incienso que se eleva, la oración santa. (Strom. 7).

11. Si la oración es conversación con Dios, nunca hay que descuidar la ocasión de entrar en relación con El (Strom. 7).

12. Es propio del cristiano espiritual la acción de gracias y la oración en favor de la conversión del prójimo. Así es como oraba el Señor, dando gracias por haber cumplido su ministerio y pidiendo que el mayor número posible llegase al conocimiento revelado, a fin de que Dios fuese gloficado en los que se salvan... y que el solo Bueno y solo Salvador sea conocido gracias al Hijo por toda la eternidad" (cfr. Juan 17, 1-5) (Strom. 7).

TERTULIANO (m. 220)

Tertuliano nació en Cartago hacia el año 155, se convirtió al cristianismo hacia el 193 y se cree murió sobre el 220. Compuso un precioso Tratado sobre la oración muy apreciado de todos los Santos Padres que citan con frecuencia en sus escritos. (PL 1-2).

Condiciones de la oración

1. El recuerdo de los mandamientos abre a las oraciones camino hacia el cielo. Y el primero de ellos es no subir al altar de Dios antes de solucionar cualquier discordia u ofensa que tengamos con los hermanos, pues ¿qué sería acceder a la paz de Dios sin paz, al perdón de las deudas con retención de ellas? ¿Cómo podrá aplacar al Padre quien está airado con el hermano, si desde el principio nos está prohibida toda ira? (Tratado de la Oración, 11).

Y no sólo de la ira, sino de toda confusión del alma ha de estar absolutamente libre la oración, de modo que proceda de un espíritu igual al Espíritu al que se dirige. Pues el Espíritu, siendo él santo, no puede reconocer un espíritu manchado, ni uno triste siendo él alegre, ni un esclavo siendo él libre: nadie recibe a su adversario, sino que tan sólo admite a su igual (Ibíd., 12).

Orar con modestia y humildad será una buena recomendación de nuestras peticiones a Dios: ni siquiera tenemos que levantar mucho las manos, sino suavemente y con timidez, ni tampoco hay que elevar la cabeza con orgullo. Pues el publicano, que oraba con petición humilde, salió más justificado que el orgulloso fariseo. Incluso en el tono de voz hemos de ser sumisos, pues si tuviéramos que ser oídos por nuestras voces ¡qué gargantas nos harían falta! Pero Dios no es oidor de voces, sino de corazones, como buen escrutador. (Ibíd., 17).

¿Cuándo se debe orar?

2. Sobre los momentos de la oración no tenemos nada prescrito; tan sólo que tenemos que orar en todo tiempo y lugar. Pero, si se nos prohíbe orar en público, ¿cómo se dice en todo lugar? Se entiende en todo lugar donde se considere oportuno o necesario. Pues los Apóstoles no creyeron que quebrantaban el precepto cuando oraron y cantaron a Dios en la cárcel oyéndoles los guardianes (Hech. 16, 25), ni tampoco Pablo, que celebró la Eucaristía en el barco en presencia de todos (Hech. 27, 35).

Respecto al tiempo no estará de más tener señaladas unas horas: las que comúnmente se consideran como intermedias del día: tercia, sexta y nona, que en la Escritura aparecen como más solemnes: En la hora de tercia el Espíritu Santo se infundió por vez primera a los discípulos congregados. Pero, el día que tuvo la visión de toda la comunidad en aquel lienzo, había subido a orar a la planta alta de la casa a la hora de sexta (Hech. 10, 9ss.). El mismo iba al templo a la hora de nona cuando dio la salud a un paralítico (Hech. 3, 1ss). Aunque todo esto está dicho sencillamente y sin ningún precepto que lo prescriba, parece que constituye como una presunción que nos exhorta a orar y que nos impone como una ley de interrumpir nuestras ocupaciones para la oración, lo mismo que hacía Daniel, cumpliendo la normativa judía (Dan. 6, 11); por tanto, hemos de orar al menos tres veces al día, pues hemos de dar culto al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo; esto aparte de las oraciones reglamentadas que se han de hacer, aunque no se diga nada de ello, al comienzo del día y de la noche. Además no está bien que los fieles coman o se

aseen antes de rezar, pues hay que atender el alimento y el cuidado del espíritu antes que el de la carne, porque lo celestial es prioritario a lo terreno (Ibíd., 25).

Hay que orar en espíritu y en verdad

3. Somos verdaderos adoradores y verdaderos sacerdotes si oramos en espíritu y ofrecemos el sacrificio de la oración como hostia grata y aceptable a Dios: la que El busca y admite. Al hacer a Dios nuestras peticiones ante su altar entre salmos e himnos, debemos presentarle una oración devota por la entrega del corazón, alimentada por la fe, guiada por la verdad, íntegra por la inocencia, limpia por la castidad, coronada por el amor con el cortejo de las buenas obras. (Ibíd., 28).

A la oración que proviene del espíritu y de la verdad, ¿qué le negará Dios, si El la exige así? ¡Cuántos testimonios de su eficacia leemos, oímos y creemos! La antigua oración libraba del fuego, de las bestias y del hambre (cfr. Dan. 3, 15ss; 6, 15ss) y eso que todavía no había recibido la configuración de Cristo. ¡Cuánto más obrará la oración cristiana! No trae el medio del fuego un ángel con frescor de rocío, ni paraliza las fauces de los leones ni da alimento campestre a los hambrientos ni quita el dolor sensible por puro don y gracia. Sino que a los que padecen, tienen dolores o sufren les enseña a ser pacientes y hace aumentar la gracia por la virtud, de forma que se pueda reconocer por la fe lo que proviene de Dios y se pueda comprender lo que se padece por el nombre de Dios. Antiguamente la oración conseguía plagas, derrotaba ejércitos enemigos e impedía la lluvia benéfica. Ahora, sin embargo, la oración santa aleja la ira de Dios, se desvela por los enemigos y suplica por los perseguidores. ¿Es extraño que pudiera retener las aguas del cielo la oración de quien también pudo pedir fuego? La oración es lo único que puede vencer a Dios. Pero Cristo quiso que la oración no obrara nada malo, sino que le dio toda su virtualidad para el bien. Por tanto no puede sino apartar las almas de los difuntos del camino de la muerte, fortalecer a los débiles, curar a los enfermos, purificar a los endemoniados, abrir los calabozos, soltar las cadenas de los inocentes. La oración limpia los delitos,

rechaza las tentaciones, apaga las persecuciones, consuela a los pusilánimes, alegra a los magnánimos, conduce a los peregrinos, mitiga el llanto, confunde a los ladrones, alimenta a los pobres, gobierna a los ricos, levanta a los caídos, sostiene a los que tambalean y mantiene a los que están firmes. La oración es muralla de la fe, nuestro armamento defensivo y ofensivo contra el enemigo que nos amenaza por doquier. Por consiguiente nunca nos quedemos inermes. De día nos acordemos de las estaciones y de noche de las vigilias. Bajo las armas de la oración hagamos guardia al estandarte de nuestro Emperador y aguardemos orando la trompeta del ángel (Ibíd., 29).

ORIGENES (m. 254)

Orígenes nació el año 185 y fue uno de los sabios más eminentes de la primitiva Iglesia. Digno sucesor de San Clemente de Alejandría, fue un hombre de gran austeridad y conducta intachable, y uno de los pensadores más originales de todos los tiempos. Su producción literaria asombra, pues se calcula que compuso más de dos mil obras, siendo una de las principales su Tratado de la Oración (P G. 11-16).

Ventajas de la oración

1. *La oración es una virtud que agrada muchísimo a Dios*. ¿Podrá el hombre presentar a Dios una ofrenda mejor que la plegaria de suave olor, que brota de una conciencia limpia de pecado?...

2. Creo que toda persona saca provecho de la oración cuando ora como es debido, o pone empeño en ello. Ante todo es de gran provecho a toda persona el disponerse a la oración...

Aun suponiendo que no hubiese más ventajas que el hecho de disponer la mente para la oración, no sería poca ganancia el haberse pacificado a sí mismo y mostrarse reverente cuando ora.

3. El que cree en la palabra de Jesús, que no puede mentir, no dudará un instante en hacer oración, pues El dice: *Pedid y se os dará... porque todo el que pide recibe* (Mt. 7, 7-8; Lc. 11, 9-10).

La oración es arma poderosa

4. Pienso que las palabras de las oraciones de los santos, tienen gran poder porque oran con espíritu y mente (1 Cor. 14, 15). Salen de la boca con el poder de Dios para debilitar el veneno de las potestades adversas. Estos poderes malignos influyen en la mente de quienes descuidan la oración y no tienen en cuenta el mandato de *orar siempre* (1 Tes. 5, 17). Salen de la boca como un dardo que hiere los espíritus enemigos de Dios. Los derrota y aniquila cuando ellos quieren enredarnos con lazos de pecado (Sal. 8, 3; Prov. 5, 22).

5. *Y ¿cómo cumpliremos el precepto de orar siempre?* Ora constantemente el que une la oración al cumplimiento de los deberes y las buenas obras a la oración. La única manera de entender el mandato de "orar siempre" (1 Tes. 5, 17), teniendo en cuenta nuestras limitaciones, es considerar que la vida del santo en conjunto es una gran oración. Lo que acostumbramos llamar oración es, por consiguiente, parte de la oración.

Tiempos para la oración

6. Ateniéndonos a la noción común de oración, hay que practicarla tres veces al día. Esto se ve claro en la historia de Daniel que oraba tres veces al día aun cuando por ello corriese gran peligro su vida (Dan. 3, 13). San Pedro subió a la terraza para hacer oración a la hora de sexta cuando vio el lienzo que bajaba del cielo atado por las cuatro puntas. Practicaba el segundo de los tres tiempos de oración, como dice David: "*Porque a ti suplico, Señor, ya de mañana oyes mi voz; de mañana te presento mi súplica y me quedo a la espera* (Sal. 5,3).

El último tiempo de oración queda indicado así: "*El alzar de mis manos como oración de la tarde*" (Sal. 141, 2)...

El ejemplo de Cristo

7. Si Jesús ora, y no sin razón, pues consigue en la oración lo que quizás no hubiera hecho sin ella, ¿quién de nosotros podrá mostrarse negligente para orar? Marcos dice que *de madrugada, cuando todavía estaba muy oscuro, Jesús se levantó, salió y fue a un lugar solitario, donde se puso a orar* (Mc. 1, 35). Dice Lucas: "*Estando él orando en un cierto lugar, cuando terminó, le habló uno de sus discípulos*" (Lc. 11, 1). Y en otro lugar: "*Se pasó la noche en oración" (Lc. 6, 12) Juan deja constancia de la oración de Jesús cuando dice: "Así habló Jesús, y alzando los ojos al cielo, dijo: "Padre, ha llegado la hora; glorifica a tu Hijo para que tu Hijo te glorifique a Ti*" (Jn. 17, 1) El mismo evangelista escribe que el Señor dijo: "*Yo sabía que tú siempre me escuchas*" (Jn. 11, 42). Con esto nos demuestra que quien ora siempre, será escuchado siempre.

Ejemplos tomados de la Biblia

8. Ana, cuando todos la creían estéril, oró al Señor (1 Sam. 1, 9) y por ello dio a luz a Samuel a quien se le compara con Moisés (Jer. 15, 1; Sal. 99, 6). Ezequías, todavía sin hijos cuando Isaías le anunció que iba a morir, oró y fue contado en la genealogía del Salvador (Mt. 1, 9-10). Cuando el pueblo estaba a punto de perecer por decreto, debido a las intrigas de Amán, la oración de Mardoqueo y Esther con el ayuno fue escuchada y dio lugar a un nuevo día de fiesta (Est. 3, 6-7). Judit habiendo hecho oración, con la ayuda de Dios venció a Holofernes. Así una mujer hebrea humilló a la casa de Nabucodonosor (Jd. 13, 4-9). Un viento fresco impidió que las llamas encendidas quemaran a Ananías, Azarías y Misael, porque fue escuchada su oración (Dan. 3, 50).

Pero, ¿para qué presentar una larga lista de los que alcanzaron de Dios los mayores favores orando de la manera que deben? Cada cual puede por sí mismo hacer una selección de ejemplos tomados de la Escritura.

Lo que debemos pedir

9. Ya que hemos hablado de los beneficios que por la oración reciben los santos, pensemos en el dicho: "*Buscad lo grande; las cosas pequeñas os vendrán por añadidura* (Mt. 6, 33). Buscad las cosas del cielo, las de la tierra os vendrán por añadidura". Cualquier símbolo o tipo de comparación con relación a lo verdadero y espiritual, es pequeño y terreno. El Verbo de Dios nos exhorta a que imitemos las oraciones de los santos y pidamos la verdad de lo que ellos conseguían en figura. Esto es, que pidamos las celestiales y grandes cosas indicadas por las terrenas y pequeñas. El texto evangélico quiere decir: "Vosotros, que deseáis ser espirituales, buscad en vuestras oraciones las cosas celestiales y grandes, para que obteniéndolas, heredéis el reino de los cielos y disfrutéis grandemente de las cosas buenas. En cuanto a las cosas que necesita vuestra vida corporal, el Padre os las concederá en la medida que las necesitéis". Por tanto, el que pide a Dios cosas terrenas y sin importancia, no hace lo que dice Dios, quien sin prometer cosas terrenas ordenó pedir las celestiales...

Con la oración se vence la tentación

10. Todos cuantos se dedican con asiduidad a la oración, saben muy bien cómo ésta les aparta del pecado y cómo les invita al ejercicio de las virtudes...

Hay que orar, no para dejar de ser tentados, cosa imposible, sino para no ser enredados en la tentación, como sucede a los que son atrapados y vencidos por ella...

Para orar bien es preciso avivar la fe en la presencia de Dios

11. Creo que, si el que va a la oración se recoge un instante y se compone a sí mismo... si se esfuerza con todo interés en recordar la majestad de Aquel a quien se va a acercar, y piensa en lo impío que sería acercarse a El con cierto abandono y desprecio, se hallará más dispuesto y atento a lo largo de toda la oración.

Finalmente, si se aparta de toda cosa ajena a la oración, dirigiendo más que los ojos la mente a Dios, levantando el corazón, puesto en la presencia del Señor de todas las cosas, rechazando, en fin, todo recuerdo de las injurias que haya recibido de los demás (será muy buena oración). Pues es preciso no sólo orar, sino orar como es debido y pedir lo que nos conviene...

Si tuviéramos fe no nos cansaríamos de orar

12. Pues los que confían en las palabras de Cristo ¿cómo no van a arder en deseos de orar sin desmayo ante aquella invitación: "*Pedid y se os dará, pues todo el que pide recibe*"?

El lugar de la oración

13. Con respecto al lugar sepamos que ora bien en todas partes la persona que ora bien. Pues *en todo lugar se ofrece incienso a mi nombre... dice el Señor* (Mal. 1, 11). Y *quiero que los hombres oren en todo lugar* (1 Tim. 2, 8). Pero todos pueden, si se me permite la expresión, tener un lugar santo para la oración en el propio hogar, donde puedan recogerse tranquilamente y sin distracción. Inspecciónese bien este recinto para evitar cualquier cosa impropia del lugar de oración o que sea fuera de lo razonable. Si algo hubiera indigno, Dios restaría su mirada tanto de las personas como del lugar de la oración.

14. El lugar de oración, el sitio donde se reúnen los fieles, tiene probablemente gracia especial para ayudarnos, porque los ángeles acompañan en las asambleas de los fieles. También el poder de nuestro Señor y Salvador, y las benditas almas de los difuntos y aun los vivos, aunque esto no sea fácil de explicar.

Con respecto a los ángeles, podemos discurrir de este modo. Si es cierto que *acampa el ángel del Señor en torno a los que le temen y los libra* (Sal., 34, 8); si es cierto lo que refiere Jacob no sólo de sí mismo sino de todos los que confían en Dios cuando dice: *el ángel que me ha rescatado de todo mal* (Gen. 48, 16), entonces es probable que cuando mucha gente se reúne sólo para alabar a Jesucristo, el ángel de cada uno está en torno a los que temen al

Señor, junto a la persona que le ha sido encomendada. Por consiguiente, cuando se reúnen los santos, hay una doble iglesia o asamblea: la de los hombres y la de los ángeles... Por eso, no se menosprecien las oraciones comunitarias, ya que añaden algo excelente a quienes piadosamente se reúnen... Me pareció necesario hablar de estas cosas al tratar del lugar de la oración y recomendar que se prefiera hacer en las asambleas de los santos congregados con gran reverencia en la iglesia (Tratado de la Oración).

SAN HIPOLITO ROMANO (m. 235)

San Hipólito fue sacerdote a principios del siglo tercero. Entre sus obras sobresale la Traditio Apostólica, *que es la más antigua de las Constituciones Eclesiásticas. Murió mártir el año 235. Su fiesta es el 30 de enero. (PG 10).*

Todos los fieles, hombres y mujeres, en cuanto se levanten por la mañana y se laven, rezarán a Dios y de este modo se dispondrán a trabajar. Si se hace (en la Iglesia) alguna instrucción de la palabra de Dios, se preferirá ir allí, estimando en su corazón que es a Dios a quien oye y quien le instruye. Porque el que ora en la iglesia podrá evitar la malicia de cada día. Por tanto, el que es piadoso considerará que es un gran mal no poder ir allí... Por tanto, cada uno cuide con solicitud el ir a la iglesia, lugar donde el Espíritu Santo florece... Pero si estás en tu casa, reza a la hora de tercia y bendice a Dios. Y si a esa hora estás en otro lugar, ora a Dios en tu corazón; porque a esa hora estaba Cristo sujeto al madero. Por eso también en el Antiguo Testamento, la Ley prescribía que se ofreciera el pan de la proposición a la hora de tercia, como símbolo del cuerpo y de la sangre de Cristo...

Reza igualmente a la hora de sexta, porque estando Cristo sujeto al madero de la Cruz, ese día se interrumpió y se hizo una gran oscuridad. También se hará a esta hora una oración con voz elevada, imitando la voz del que oraba y que oscurecía toda la creación en pro de los judíos incrédulos.

Se hará también una gran oración y una gran alabanza a la hora de nona, para imitar la manera de alabar a Dios que hace el alma de los justos...

Haz oración antes de acostarte... Y lo mismo a la hora del canto del gallo... (*Traditio apostólica*, 41; Botte 89-91).

Aunque tengamos dificultades para orar, debemos imitar a Daniel, del que está escrito: "*Entró en su casa. Las ventanas de su cuarto superior estaban orientadas hacia Jerusalén, y tres veces al día se ponía de rodillas orando y alabando a su Dios, como había hecho siempre" (Dan. 6, 11).*

A primera vista, sus obligaciones para con el Estado parecían ocupar todo su tiempo. No obstante, permanecía fiel a la oración diaria, dando así *al César lo que es del César, y a Dios lo que es de Dios* (Mc. 12, 13-17).

Objetará alguno: "¿Para qué ese riesgo? ¿No podía haber orado durante el día en el interior de su corazón, y de noche, si quería, dedicarse a la oración en el secreto de su casa?"

Yo contesto: Podría haberlo hecho, pero no quiso. Si hubiera procedido así, ministros y sápatras del Estado pudieran haber dicho con razón: "¿Cómo? ¿Teme a su Dios pero al mismo tiempo también al rey, pues acata sus órdenes?" ¡Eso hubiera sido hipocresía y no sincera fe de un creyente!...

Así demostró Daniel que temía más a Dios que a los hombres, y fue valiente a la muerte, y un ángel le salvó en la fosa de los leones. Si, por el contrario, se hubiese sometido servilmente durante los treinta días, al decreto real, no hubiera demostrado fidelidad a Dios según aquello de que *nadie puede servir a dos señores*.

Esa fue siempre la artimaña del demonio: persiguió, atormentó a los santos, para que no pudiesen levantar a Dios *sus manos limpias*. El sabe muy bien que la oración de los santos trae al mundo la paz, y al malvado la ira de Dios.

Así ocurrió cierta vez en el desierto: *Cuando Moisés alzaba las manos, vencía Israel; mas si las bajaba un poco, vencía Amalec*. Es lo que al presente sucede entre nosotros: siempre que aflojamos en el fervor de nuestra oración, vence el adversario; pero cuando permanecemos con valentía fieles a ella, el poder y la fuerza de los perseguidores se reducen a nada... (Coment. al Lib. de Daniel, a. 211).

SAN PACOMIO ABAD (m. 346)

Después de cumplir el servicio militar, se fue a la Tebaida y se echó a los pies del santo ermitaño Palemón para que lo admitiese en su compañía. Poco después, por revelación divina, funda una Orden Monástica y un ángel le entrega la Regla que deben seguir. (PG. 40).

En su Regla nos indica que sus monjes se reunían treinta y seis veces al día para hacer oración colectivamente. En ellas oraban y decían salmos. La meditación estaba ordenada al recogimiento habitual. Hacían también oración privada, en la que, como nos dice en una de las Reglas, se buscaba la voluntad de Dios más perfectamente (*Cit. R. Marimón: La Def. Teológ. Or.*)

1. Ninguno busque pretextos para no ir a la synaxis, a la salmodia o a la oración.

2. Quien esté embarcado, lo mismo que el que está en el monasterio, en el campo o vaya de viaje, o esté realizando cualquier otro servicio, no dejará que se le pase el tiempo de la oración y de la salmodia (sino que a su hora debe dejarlo todo y consagrarse a la oración).

3. En todas las casas se rezarán al atardecer las seis oraciones y los seis salmos, según el rito de la gran synaxis que celebran todos los hermanos...

Celebrar las seis oraciones del atardecer de la misma manera que la gran synaxis que reúne al mismo tiempo a todos los hermanos, es el mayor de los gozos; se rezan con tanta facilidad que los hermanos no encuentran en ello nada penoso, ni sienten el más mínimo fastidio. (Preceptos.)

SAN ANTONIO ABAD (m. 356)

San Antonio el Grande, Patriarca de los monjes, primer legislador de la vida monástica en Oriente, estrella que iluminó durante ochenta años las soledades de la Tebaida y encaminó al cielo innumerables almas. De él nos habla San Atanasio.

1. Solía decir a los hermanos que venían al monte, y recordarles, con frecuencia, que tuvieran fe y amaran a Cristo, que se guardaran de todo pensamiento impuro y de los placeres carnales, y según el consejo de los Proverbios "que no fueran esclavos del vientre" (*Pro. 24, 15)*, que huyeran de la vanagloria, y que "orasen sin cesar" *(1 Ts. 5, 17)*, que cantaran salmos antes de dormir, e interrumpieran el sueño para orar y salmodiar, meditaran lo que sabían de memoria, recordaran los ejemplos de los santos, para que su alma empapada en Dios se animara a imitarles.

Y añadía: Para probarnos, lo mejor es obedecer al Apóstol que dice: "*Examinaos y probaos a vosotros mismos*" *(1 Cor. 13, 5)*; que cada uno lleve diariamente la cuenta de las acciones del día y de la noche; y si alguno ha pecado, que ponga fin a sus pecados; y el que no ha pecado, que no se glorie de ello, sino que persevere en el bien y en la oración... *(S. Atanasio, Vita Antonii, 55).*

Oraba mucho, porque había aprendido que "*es preciso orar incesantemente*" (1 Tes. 5, 17); y escuchaba con tanta atención lo que se lee en la iglesia que no se le escapaba nada de las Escrituras, sino que lo conservaba todo en su memoria y le servía de libro (Ibíd., 3).

Decía: "Necesitamos, pues, practicar mucho la oración y la ascesis para poseer la perfección"... (Ibíd., 48).

Contra los demonios, la mejor arma para atacarles es una vida honesta y la confianza en Dios. Tiemblan ante el ayuno, la ascesis, las vigilias, la oración, la paz y la mansedumbre, el amor a los pobres, la bondad, la misericordia, y sobre todo, la obediencia a Cristo (Ibíd., 55).

Manteneos firmes y orad (Ibíd., 59).

2. También decía que no era perfecta la oración del que se acuerda que ora, porque la perfecta oración arrebata el espíritu, de modo que no hace estas reflexiones ni se acuerda de otra cosa que de su Dios con el que trata *(La Puente, Guía esp. c. 1,1).*

3. En verdad, queridos en el Señor, no deis sueño a vuestros ojos ni reposo a vuestros párpados (Sal. 131, 4), sino suplicad y violentad la bondad de Dios hasta que se incline a socorrernos y podamos prepararnos a consolar a Jesús cuando venga, y a dar su eficacia al ministerio de los santos que suplen nuestra presente indigencia terrena, y determinarlos y ayudarnos con todo su poder en el día de nuestra tribulación...

No ceséis, pues, de implorar la bondad del Padre para que su ayuda nos acompañe y nos muestre el mejor camino...

Queridos hijos, os suplico que os améis unos a otros sin cansancio ni hastío. Tomad el cuerpo de que estáis revestidos, haced de él un altar, poned sobre él vuestros pensamientos y, ante los ojos del Señor, abandonad todo designio malo, levantad hacia Dios las manos de vuestro corazón (Sal. 133, 2) y rogadle que os conceda ese hermoso fuego invisible que descenderá desde el cielo sobre vosotros y consumirá el altar y sus ofrendas...

Estad, pues, vigilantes, queridos hijos, no deis sueño a vuestros ojos ni reposo a vuestros párpados, sino, gritad día y noche a vuestro Creador para que venga de lo alto el socorro que protegerá vuestro corazón y vuestros pensamientos y los establecerá en Cristo (Cartas 4.ª).

Hijos, no nos cansemos de gritar a Dios día y noche. Haced violencia a la ternura de Dios. Desde el cielo os enviará a Aquel cuya enseñanza os dará a conocer lo que es bueno (Ibíd., 3.ª)

4. Los demonios no omiten nada para impedirnos llegar al cielo; no quieren que subamos al lugar de donde ellos cayeron. Por eso se necesita mucha oración y disciplina ascética para que uno pueda recibir del Espíritu Santo el don de discinimiento de espíritus para conocerlos y vencerlos (Vida c. 22, 2-3).

No debemos asustarnos de sus asechanzas, pues se las desbarata prontamente con la oración, con el ayuno y la confianza del Señor (Ibíd., c. 23, 1).

Los demonios temen a los ascetas por sus vigilias y sus oraciones... (Ibíd., c. 30, 2).

5. Antonio, pues, sanaba, no dando órdenes sino orando e invocando el nombre de Cristo, de modo que para todos era claro que no era él quien actuaba sino el Señor quien mostraba su amor por los hombres sanando a los que sufrían, por intermedio de Antonio. El se ocupaba sólo de la oración y de la práctica de la ascesis, y por esta razón llevaba una vida montañesca, feliz en la contemplación de las cosas divinas (Vida c. 84, 1-2).

6. Dijo un hermano a San Antonio: Padre, ruegue por mí. Pero el Santo le contestó: No tendré misericordia de ti ni tampoco la tendrá Dios si tú mismo no te esfuerzas y haces por ti oración (Apotegma 16).

SAN CIPRIANO (m. 258)

San Cipriano de Cartago fue discípulo de Tertuliano, a quien admiraba. Convertido al cristianismo repartió todas sus riquezas a los pobres. Más tarde, fue consagrado Obispo del mismo Cartago. Murió mártir el año 258 (PL 4).

1. Importancia de la Oración Dominical

El Señor, entre otros preceptos y consejos saludables con que proveyó a la salvación de su pueblo, le enseñó también la manera de orar, y El mismo aconsejó y enseñó también lo que debíamos pedir.

El que nos dio la vida, con la misma benignidad conque se ha dignado darnos todas las cosas, nos enseñó también a orar, para que más fácilmente seamos escuchados cuando hablamos al Padre con las súplicas y oraciones enseñadas por el Hijo.

Pues, ¿qué oración puede haber más espiritual que la que nos ha enseñado el mismo Dios? Y ¿qué súplica más verdadera para con el Padre que aquella que ha procedido de la boca de su Hijo?

De manera que el orar de distinto modo del que El nos enseñó, no sólo es ignorancia, sino también culpa, que por eso dijo: *"Habéis rechazado el mandato de Dios para establecer vuestra tradición"* (Mt. 7).

Oremos, pues, hermanos carísimos, del modo que El, nuestro Maestro, nos enseñó.

Es oración amiga y familiar el rogar a Dios con lo suyo. Hagamos que llegue a sus oídos la oración de Cristo, de modo que reconozca el Padre las palabras de su Hijo en nuestras oraciones. Pues si El ha dicho que cualquier cosa que pidiéramos al Padre en su nombre, nos la dará ¿con cuánta mayor eficacia conseguiremos lo que pidamos si lo hacemos con su oración?

Pues ¿cuántos son, hermanos carísimos, los misterios de la oración dominical? ¡Oh cuántos y cuán grandes, y cuán compendiosamente resumidos, y también, cuán copiosos en virtudes espirituales! No queda absolutamente nada de doctrina celestial sin ser compendiado en esta oración.

2. Quiso que le llamásemos Padre

El nos dice: Orad de este modo: *"Padre nuestro que estás en los cielos"*. El hombre nuevo, renacido y restituido a Dios por la gracia, dice en primer lugar *Padre*, porque ha empezado a ser hijo.

Vino, dice, *a su propiedad y los suyos no le recibieron. Mas a cuantos le recibieron, dio la facultad de hacerse hijos de Dios, todos los que creen en su nombre* (Jn. 1, 12).

Luego, el que ha creído en su nombre y ha sido hecho hijo de Dios, debe empezar por aquí dando gracias y confesando que es hijo de Dios. ¡Oh, cuánta ha sido la indulgencia del Señor para con nosotros! ¡Cuánta la abundancia de su dignación y de su bondad en querer que le llamásemos Padre, y que así como Cristo es Hijo de Dios, así nos llamemos también nosotros hijos de Dios! Nombre que ninguno de nosotros se atreviera a pronunciar si El no nos hubiera enseñado a orar de esta manera.

3. Santificado sea tu nombre

Decimos en segundo lugar: *Santificado sea tu nombre,* no porque deseemos que sea Dios santificado con nuestras oraciones, sino que le pedimos que su nombre sea santificado en nosotros.

Por lo demás, ¿por quién va a ser santificado el Señor, siendo El quien santifica? Mas como El dijo: *Sed santos, porque Yo soy santo,* pedimos y rogamos que los que hemos sido santificados en el bautismo, perseveremos en lo que comenzamos a ser, y esto lo pedimos todos los días.

Hacemos en nuestras continuas oraciones esta súplica: pedimos día y noche que se conserven con su protección la santificación y vida que recibimos de la gracia de Dios.

4. Venga a nosotros tu reino

Se continúa en la oración, diciendo: *Venga tu reino.* Pedimos también que se represente en nosotros el reino de Dios, de la misma manera que pedimos que su nombre sea santificado en nosotros.

Pedimos que llegue el reino que nos ha prometido y ha sido comprado con su sangre.

Es preciso que oremos continuamente para no ser separados del reino de Dios.

5. Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo

Añadimos y decimos: *Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo,* no para que Dios haga lo que quiere, sino para que nosotros podamos hacer lo que Dios quiere. Pues ¿quién se opone a Dios para que no haga lo que quiere? Mas como a nosotros se nos opone el Diablo, para que nuestro ánimo y nuestros actos no obedezcan en todas las cosas a Dios, suplicamos y pedimos que se haga en nosotros la voluntad de Dios, esto es: le pedimos su auxilio y protección, porque ninguno es fuerte por sus propias fuerzas, sino que toda nuestra seguridad proviene de la indulgencia y misericordia de Dios.

6. Danos hoy nuestro pan de cada día

Continuando la oración, decimos: *Nuestro pan de cada día, dánosle hoy.* Cristo es el Pan de la vida, y este pan no es de todos, sino que es nuestro. Y pedimos que se nos dé todos los días este Pan, a fin de que los que estamos en Cristo, y recibimos todos los días la Eucaristía para alimento del alma, no seamos separados del cuerpo de Cristo por causa de algún grave pecado, como el mismo Señor amenaza, diciendo: "*Si no comiereis la carne del Hijo del hombre y no bebiereis su sangre, no tendréis vida en vosotros.*

Por tanto, pedimos que se nos dé todos los días nuestro Pan, esto es, Cristo, para que los que permanecemos y vivimos en El no nos separemos de su cuerpo y santificación.

7. Perdona nuestras ofensas...

Después de esto, pedimos también por nuestros pecados, diciendo: *Perdónanos nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos han ofendido.*

¡Oh, con cuánta necesidad, con qué providencia y cuán saludablemente se nos advierte que somos pecadores y obligados a pedir por los pecados, para que implorando de Dios el perdón, se acuerde el alma de su conciencia!

A fin de que nadie se complazca en sí mismo creyéndose inocente y se haga más daño ensoberbeciéndose, se le instruye y enseña que peca todos los días, puesto que todos los días se le manda orar por los pecados.

Así, en fin, lo aconseja San Juan en su primera carta: "*Si dijéramos que no tenemos pecado,* dice, *nos engañamos a nosotros mismos y no hay verdad en nosotros; pero si confesamos nuestros pecados, el Señor es justo y fiel para perdonarlos* (1 Jn. 8).

Dos cosas nos enseña San Juan en su carta: *primera,* que debemos orar por nuestros pecados, y *segunda,* que conseguiremos el perdón cuando lo pedimos.

Por eso digo que *el Señor es fiel* para perdonar los pecados guardando la fe de su promesa, pues el que enseñó a orar por sus deudas o pecados, prometió paternalmente misericordia y el

perdón. Pero añadió, poniéndonos una ley, y es que al pedir el perdón de nuestros pecados, debemos prometer que también nosotros perdonaremos a nuestros deudores.

8. Y no nos dejes caer en la tentación

También nos advierte el Señor, como necesario, que digamos en la oración: *Y no nos dejes caer en la tentación.* En estas palabras se nos indica que nada puede contra nosotros el enemigo si Dios no se lo permite. De modo que todo nuestro temor, toda nuestra devoción y observancia se convierten a Dios, cuando nada puede hacer el malo en nuestras tentaciones a no ser que le faculten para ello...

Cuando le pedimos no caer en la tentación, confesamos nuestra debilidad y flaqueza, puesto que rogamos así para que ninguno se ensalce insolentemente ni se atribuya nada a sí propio con soberbia y arrogancia, ni considere cosa propia la confesión y el martirio, habiendo dicho el Señor, enseñándonos la humildad: *"Velad y orad para que no entréis en la tentación. El espíritu está pronto, pero la carne es flaca (Mc. 14).* De modo que cuando precede una oración humilde y sumisa, y todo se da a Dios, todo lo que así se pide con temor y honrando a Dios, es concedido por su piedad.

9. Y líbranos del mal

Después de todo esto, al terminar la oración viene la cláusula que comprende todas nuestras preces y súplicas; porque al final, decimos: *Y líbranos del mal,* comprendiendo en estas palabras todas las cosas adversas que el enemigo intenta en este mundo con nosotros, y de las cuales puede darse fiel y firme defensa si Dios nos libra o nos presta lo que le pedimos e imploramos de El.

Diciendo, pues: *líbranos del mal,* nada queda ya que pedir, supuesto que pedimos la protección de Dios contra el mal, la cual obtenida, podemos estar seguros y tranquilos contra todo lo que maquina el mundo y el Diablo.

¿Qué miedo puede tener de este siglo aquel que tiene a Dios por defensa? Pues nada hay de extraño, hermanos carísimos, el que Dios nos enseñara una oración la cual, en una sola palabra, encierra toda nuestra paz.

10. El ejemplo del Señor nos muestra la necesidad que tenemos nosotros de orar

Y no sólo nos enseñó a orar el Señor con palabras, sino también con obras, orando y suplicando El mismo frecuentemente, y manifestándonos con su ejemplo qué es lo que nos conviene hacer, conforme está escrito: *"Se apartó al desierto a orar"* (Mc. 1, 12). Y en otra parte: *Salió al monte para orar y estuvo toda la noche en oración* (Lc. 6, 12).

Luego si oraba aquel que no tenía pecado, ¿con cuánta mayor razón debemos de orar nosotros pecadores? Y si El estuvo vigilante, pasando toda la noche en continua oración, ¿cuánto más debemos estarlo nosotros, frecuentando la oración?

11. Hay que orar con atención

Cuando nos pongamos a orar, hermanos amadísimos, debemos estar atentos y entregarnos a ella con toda el alma. Debemos dejar fuera todo pensamiento carnal y terreno, para ocuparnos solamente de lo que pedimos. Por eso el sacerdote, antes del *Paternoster,* prepara a los fieles con el prefacio, diciendo: "Arriba los corazones", para que cuando responde el pueblo, "los tenermos levantados al Señor", quede advertido de que no debe pensar en otra cosa que en el Señor.

Cerremos entonces el corazón al enemigo y sólo quede abierto a Dios, y no toleremos tenga cabida en él durante la oración el adversario de Dios, pues muchas veces se desliza y penetra y con sutiles apariencias distrae nuestras preces de Dios, de modo que tenemos una cosa en el corazón y otra en los labios; y cuando, por el contrario, si se tiene recta intención deben orar no sólo las palabras que suenan, sino el espíritu y los sentimientos.

Empero, qué grosera desidia es dejarse dominar y distraer con pensamientos ajenos y profanos cuando estás suplicando al Señor, como si fuera cosa distinta lo que piensas de lo que hablas con Dios. ¿Cómo puedes pedir a Dios que te escuche, si tú no te escuchas a ti mismo?, y ¿cómo vas a querer que Dios se acuerde de ti cuando ruegas, si tú no te acuerdas de ti mismo? Esto es no prevenirte en nada del enemigo, esto es ofender a la Majestad de Dios con tu negligencia en orar en el mismo acto de la oración: esto no es otra cosa que velar con los ojos y dormir con el corazón... (*De Dominica oratione, 31-33*).

12. A la oración han de acompañar las obras

Los que oran no han de presentarse ante Dios con preces estériles y vanas. Es baldía la petición si se ruega a Dios con oraciones sin obras. Pues, como todo árbol que no da fruto, debe ser cortado y echado al fuego, no hay duda que las palabras sin el fruto de las obras no pueden merecer la aprobación de Dios, porque es infecunda en obras.

Por lo mismo lo advierte la Sagrada Escritura con estas palabras: "*Buena es la oración junto con el ayuno y la limosna*" (Job. 12, 8). Puesto que, en el día del juicio ha de pagar la recompensa por las obras y limosnas, ahora también escucha con benignidad al que llega a la oración con buenas obras.

De ese modo, en fin, cuando oraba el centurión Cornelio, mereció ser escuchado. "Hizo muchas limosnas al pueblo y siempre estaba orando a Dios. A éste, cuando un día estaba orando hacia las tres de la tarde, se le presentó un ángel dándole testimonio de sus buenas obras y diciéndole a Cornelio: "*Tus oraciones y limosnas han subido hasta la presencia de Dios, que las tiene presentes*" (*Hech. 10, 2-4*).

No tardan en subir a Dios las oraciones a las que los méritos de nuestra obras acreditan ante Dios. Por eso el ángel Rafael dio testimonio de la oración continua de Tobías y de sus continuas obras, diciendo: "*Es honroso manifestar y reconocer las obras de Dios. En efecto, cuanto tú y Sara orabais, yo presenté vuestas oraciones en el acatamiento de Dios. Y cuando sepultabas piadosamente a los muertos,*

levantándote al punto de la mesa para enterrar a los muertos, por eso fui enviado para probarte, y de nuevo me ha enviado Dios a curarte a ti y a Sara tu nuera. Yo soy Rafael, uno de los siete ángeles que asistimos en la presencia de Dios" (Tob. 12, 11-15).

También nos previene y nos enseña el Señor lo propio por Isaías: "*Rompe*, dice, *todos los nudos de injusticia, rasga los ahogos de precios abusivos; deja descansar a los oprimidos y destruye los pagarés injustos; parte tu pan con el hambriento y cobija en tu casa a los necesitados de abrigo; si vieres al desnudo, vístelo y no desprecies a los de tu nación. Entonces romperá la luz temprana y aparecerán juntos tus vestidos, y tu rectitud irá delante de ti, y la luz de Dios te rodeará. Entonces gritarás, y Dios te escuchará, y no habrás acabado de hablar cuando El te responderá diciendo: Aquí estoy" (Is. 58, 6-9).*

Promete que asistirá y dice que escuchará y protegerá a los que rompan los nudos de injusticia de su corazón y practiquen limosnas con los servidores de Dios, según El manda; pues que escuchan lo que Dios ordena hacer, ellos también merecen ser escuchados por Dios.

El santo Apóstol Pablo, socorrido por los fieles en sus apuros, dice que las obras buenas son sacrificios ante Dios: "*He sido alimentado*, dice, *con los recursos que he recibido de Epafrodito, enviados de vuestra parte, como un aroma suave, como sacrificio acepto y agradable a Dios" (Fil. 4, 18).*

En efecto, cuando uno socorre al pobre, presta con intereses a Dios, y cuando uno da a los más desgraciados, se lo da a Dios y le ofrece un sacrificio espiritual de suavísimo olor a Dios. *(Ibíd.)*

13. Frecuencia de la oración

En lo que toca a la frecuencia de la oración, vemos que los jóvenes con Daniel, constantes en la fe y vencedores en el cautiverio, observaron la hora de tercia, sexta, nona, prefigurando el misterio de la Trinidad, que se revelaría en los últimos tiempos.

En efecto, desde la hora de prima a la de tercia llena el número de tres; lo mismo de la hora cuarta a la sexta también

cubre tres, y de manera semejante de la séptima a nona, es decir, que por grupos ternarios de horas se cuenta una perfecta trinidad.

Desde muy atrás habían determinado estos intervalos de horas con sentido espiritual los adoradores de Dios y dedicaban a la oración esos tiempos prescritos. Y después se puso de manifiesto que había misterio en lo que hacían anteriormente los justos, orando de tal manera.

Ciertamente a la hora de tercia descendió sobre los discípulos el Espíritu Santo, que realizó lo prometido por el Señor con sus dones. Asimismo Pedro, a la hora de sexta subió a la azotea de la casa, avisado por una visión y llamada de Dios, para que admitiese a la gracia del bautismo a todos, pues que antes había vacilado en recibir a los gentiles a esa purificación.

El Señor fue crucificado a la hora de sexta, a la de la nona lavó con su sangre nuestros pecados, y para redimirnos y darnos vida, dio cima a la victoria con la pasión a esa hora.

Pero además de las horas que guardaban los antiguos, hermanos amadísimos, a nosotros se nos han aumentado los tiempos de orar a la vez que los misterios. Porque también se ha de orar a la mañana muy temprano, para conmemorar con esa oración de la mañana la resurrección del Señor. Esto ya lo enseñaba el Espíritu Santo antiguamente en los salmos cuando dice: "*Rey mío y Dios mío, oraré a ti por la mañana; Señor, oirás mis palabras, por la mañana estaré en tu presencia y te complaceré*" *(Sal. 5, 3-5)*. Y en otro lugar, habla por el profeta: *"A la aurora velarán, diciendo: Vamos a volvernos al Señor nuestro Dios" (Os. 6, 1)*.

Por otra parte, también al retirarse el sol y acabarse el día, necesariamentte se ha de orar de nuevo. Porque, como Cristo es el sol y día verdaderos, cuando se oculta el sol y el día material, oramos y pedimos que torne de nuevo la luz eterna...

Los que siempre estamos en Cristo, es decir, en la luz, no debemos cesar de orar durante la noche... Regenerados y renacidos espiritualmente por la misericordia de Dios, debemos comportarnos como quienes somos, y así como en aquel reino siempre es día sin interrupción de la noche, por eso hemos de velar por la noche como si fuera día, y si allí hemos de orar

siempre y dar gracias a Dios, no cesemos de orar y dar gracias también aquí (*Ibíd., 34-36*).

14. **La gran dicha de tener a Dios por Padre**

¡Oh, cuán grande es la clemencia del Señor, cuán grande la difusión de su gracia y bondad, pues que quiso que orásemos frecuentemente en su presencia y le llamásemos Padre; y así como Cristo es Hijo de Dios, así también quiso que nos llamásemos nosotros hijos de Dios! Ninguno de nosotros osaría llamar a Dios *Padre* en la oración, si El mismo no nos lo hubiese enseñado. Por tanto, hermanos amadísimos, obremos en consecuencia como hijos de Dios, para que así como nosotros nos honramos de tenerle a El por Padre, El pueda honrarse en nosotros teniéndonos por hijos...

Por eso debemos pedir con cotidianas y aun continuas oraciones que se cumpla en nosotros la voluntad de Dios tanto en el cielo como en la tierra; porque ésta es la voluntad de Dios, que lo terreno se posponga a lo celestial, que prevalezca lo espiritual y divino (*De Dóm. Or*).

15. Pidamos desde lo íntimo del corazón y con toda el alma, la misericordia divina, pues también El ha dicho: "*No apartaré de ellos mi misericordia*". Pidamos y lo tenemos concedido; y si hubiera demora o tardanza en el recibir, por cuanto hemos ofendido gravemente a Dios, llamemos, pues también al que llama se le abre, con tal que sean las que llamen a la puerta nuestras preces y gemidos y nuestras lágrimas, en las cuales es preciso que insistamos y nos detengamos, y con tal que la oración sea unánime.

16. Porque habéis de saber que, lo que más me ha impulsado a escribiros esta carta, fue el haberme sido dicho en una visión, tal como el Señor se digna revelar y manifestar las cosas, diciendo: "*Pedid y está concedido*", y que habiéndoseme mandado inmediatamente al pueblo que presente esta carta, rogaran a El por algunas determinadas personas, fueron discordes las voces en el

pedir y dispares las voluntades, cosa que disgustó vehemente a Aquel que tenía dicho: *"Pedid y conseguido está"*, por haber habido discrepancias entre el pueblo y no haber existido un sólo sentir entre los hermanos con concordia sencilla y estrecha, pues escrito está: *"Dios que hace habitar en su casa a los unánimes de corazón"*, y en los Hechos de los Apóstoles leemos: *"La multitud de los que habían creído oraban con una sola alma y con un solo pensamiento"*.

17. Y pues el Señor encargó de viva voz: *"Este es mi mandamiento, que os améis los unos a los otros"*. Y en otro lugar: *"Mas Yo os digo que, si dos de vosotros andéis unánimes en la tierra, conseguireis de mi Padre que está en los cielos cualquier cosa que pidiereis"*. Pues si dos que se ponen de acuerdo tanto pueden, ¿qué sería si la unanimidad reinara entre todos nosotros? Si hubiera acuerdo entre todos los hermanos en conformidad con la paz que el Señor nos dio, ya hace días hubiéramos impretado de la divina misericordia lo que pedimos y no andaríamos fluctuando durante tan largo tiempo en este peligro de nuestra salvación y nuestra fe...

18. Oremos insistentemente y gimamos con continuadas preces, pues habéis de saber, hermanos carísimos, que también a mí se me ha reprochado no hace mucho en una visión el que dormitamos en nuestras oraciones y que no rogamos con atención. Y Dios, en verdad, que ama a quien reprende, lo recrimina para que se enmiende y lo enmienda para salvarlo. Sacudamos, pues, y rompamos las ligaduras del sueño y oremos persistentemente y vigilantemente como lo manda el apóstol Pablo cuando dice: *"Perseverad en la oración y velad en ella" (1 Col. 4)*. Pues tampoco los Apóstoles dejaron de orar y vigilar días y noches, y también el Señor mismo, maestro en esta disciplina y modelo nuestro, oró con frecuencia y diligentemente, como leemos en el Evangelio: *Salió al monte a orar y pasó la noche en la oración a Dios" (Lc. 6)*.

19. Y a la verdad, lo que El oraba, lo hacía por nosotros, puesto que El no era pecador, sino que cargaba con nuestros pecados. Y hasta tal extremo rogaba El por nosotros, que leemos en otro lugar: *"Dijo el Señor a Pedro: he aquí que Satanás ha pedido*

zarandearos como al trigo; mas Yo he rogado por ti para que tu fe no desfallezca" (Lc. 22).

Si, pues, El vigila y ruega por nosotros y por nuestros delitos, ¿cuánto más debemos hacerlo nosotros insistiendo en plegarias, orando y pidiendo al mismo Señor y satisfaciendo a Dios por su mediación? Tenemos como abogado e intercesor por nuestros pecados a Jesucristo Señor y Dios nuestro, con tal que nosotros estemos arrepentidos de haber pecado en lo pretérito y que, confesando y reconociendo nuestros delitos, con los que hemos ofendido al Señor, prometamos en adelante andar por sus caminos y acatar sus preceptos (Carta 7 al clero y pueblo).

20. Sea, pues, nuestra ocupación un continuo llanto y una continua oración. Estas son las armas celestiales con que perseveran y defienden nuestras almas. Ayudémonos unos a otros con oraciones y consolémonos con recíproca caridad en nuestros trabajos (Carta 56 a Cornelio, Sent. 7).

21. Cuando oramos debemos hacerlo con todo nuestro corazón, desterrando todos los pensamientos carnales y del siglo, atendiendo únicamente a la acción que estamos ejecutando. Para esto, el sacerdote u obispo antes de empezar la oración prepara los espíritus con esta advertencia: "Elevad los corazones". Y el pueblo responde: "Ya los tenemos levantados al Señor", con lo que se nos indica que por entonces solamente en Dios hemos de pensar (Sent. 23).

22. Hay que orar sin distracciones. ¿Cómo queréis que Dios os atienda en la oración, si vosotros mismos no os entendéis? Y ¿cómo os atrevéis a pedir a Dios que no os olvide, al mismo tiempo que vosotros mismos os estáis olvidando? El que así ora con tanta negligencia, ofende a la Divina Majestad (Sent. 24).

23. Empleemos nuestros ojos en la lección de las Divinas Escrituras; nuestras manos en el ejercicio de las buenas obras; y nuestro espíritu en pensar en Dios. Oremos sin cesar aplicándonos continuamente a las santas acciones, para que siempre que

nuestro enemigo se acerque a sorprendernos, nos hallare armados para rechazarle, y cerrados todos los caminos de nuestro corazón (De la Orat., sent. 24).

Tú, amado Donato, a quien la feliz suerte alistó en las banderas de Jesucristo, ten cuenta de guardar inviolablemente las ordenanzas de esta espiritual milicia; y para eso, la oración y la lectura *espiritual* te sean continuas. Hora hables con Dios y hora hable Dios contigo. El mismo sea quien te instruya en sus mandamientos, y El mismo te disponga para obedecerlos. A quien El hubiere hecho rico, nadie será capaz de hacerle pobre. ¿Qué pobreza o qué hambre podrás tener después de que te haya saciado con su celestial alimento? (Carta 1 a Donato).

SAN DIONISIO EL GRANDE (m. 264)

San Dionisio el Grande fué Obispo de Alejandría a finales del siglo II (PG 10).

Pues no es reprensible orar en cualquier momento y disposición en la que uno se halle y acordarse del Señor en cualquier estado y pedirle auxilio; pero sí está prohibido acercarse a las cosas santas y al Santo de los santos (en la Eucaristía), quien no esté completamente puro en alma y cuerpo. Porque ni aquella que padecía flujos durante doce años le tocó a El, deseosa de su curación, sino sólo la franja de su manto (Mt. 9, 20; Lc. 8, 43 ss) *Carta al obispo Basílides.*

SAN SERAPION DE THMUIS (m. 360)

San Serapión, amigo de San Atanasio y obispo de Thmuis desde el 339 hasta el 360, según San Jerónimo escribió una Obra contra los maniqueos *y una colección de* Cartas *que debieron ser numerosas, pero solamente existen dos completas.*

"Los monjes sois constantes en los ayunos y más constantes aún en las oraciones (...) Vosotros sois bienaventurados ante

Dios y el mundo mismo lo es por vosotros: gracias a vosotros los desiertos son lugares de culto y por vuestras oraciones el orbe de la tierra permanece incólume. Gracias a vuestras oraciones cae lluvia sobre la tierra, el suelo verdea de hierba, los árboles proporcionan su fruta sana; y muestra la eficacia de vuestras súplicas el río que cada año crece regando todo Egipto, dejando empantanada la tierra y proporcionando agua abundante al mar. Pues si Elías, como está escrito, que se dejaba llevar de las pasiones humanas, sin embargo por su oración impidió la lluvia y luego hizo que lloviera de nuevo también mediante su oración y así la tierra dio su fruto, ¿cuánto más vuestra intercesión nos será útil en nuestras peticiones? ¡Feliz ciudad de Alejandría que os tiene por intercesores! Sodoma y Gomorra nunca habrían sido reducidas a cenizas si hubieran habitado en ellas diez justos; y lo mismo otras ciudades no habrían sido destruidas si hubieran tenido en su interior vuestra santidad (Carta a los Monjes, III-IV: PG 40, 929).

Vosotros estáis en el ejército de Dios y constantemente ponéis vuestras oraciones en su presencia. *"Los ojos de Dios miran a los justos y sus oídos escuchan sus oraciones"* (Ps. 33, 16). Por tanto, orad por el mundo, conscientes de que Dios inclina su oído a las oraciones de los buenos y que la intercesión del hombre justo tiene mucho valor. Acordaos siempre de nosotros. Vosotros tenéis acceso libre al paraíso de las delicias; y las puertas del paraíso que el pecado de Adán cerró, las abre vuestra entrega a Dios" (Carta a los Monjes, XI: PG 40, 937).

SAN HILARIO, Dr. (m. 367)

San Hilario de Poitiers es el más antiguo de los Doctores de la Iglesia. Hijo de una familia pagana, convertido a la fe, su virtud y saber lo llevan primero al sacerdocio, y en el 350 es consagrado Obispo de Poitiers. Lucha denodadamente contra el arrianismo y escribe estupendos tratados apologéticos y teológicos (PL 9-10).

1. A nosotros nos toca comenzar, por la oración; y a Dios el concedernos el beneficio... El papel de nuestra voluntad es primeramente querer; a este primer acto Dios le dará prosecución... Lo propio de la misericordia es ayudar a los que quieren (y lo manifiestan por la oración), sostener a los que comienzan, acoger a los que llegan. A nosotros nos toca comenzar (con la oración) y Dios hará el acabamiento" (Sal. 118).

Dice el Señor: *"Tú, cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, cerrada la puerta, ora a tu Padre en secreto, y tu Padre que ve en lo secreto, te premiará"*. (Mt. 6, 6). Con estas palabras: *entra en tu aposento*, nos quiere decir el Señor que entremos dentro de nosotros mismos, que *cerremos bien la puerta para orar al Padre en secreto,* esto es, que nuestra oración debe hacerse en la presencia de Dios, y en el olvido de todas las cosas exteriores, bien cerrada la puerta para no dar entrada a otros pensamientos que los que nos hagan conocer la bondad inmensa de Dios, nuestras miserias y el precio infinito de los bienes que pedimos (Cit. Torres Amat).

2. *"El pan nuestro de cada día, dánosle hoy"* (Lc. 11, 3). Porque, ¿qué cosa quiere Dios más, sino que habite cada día en nosotros Cristo, que es pan de vida y pan de cielo?; y como es oración de todos los días, por eso se pide que se nos dé cada día. (ML. 10, 725).

3. *Hemos de orar con mucha fe:* La oración, aunque silenciosa, grita por medio de la fe. La oración fiel de los santos, es un clamor dirigido a Dios, pues nos dirigimos a El por la fe y no por el griterío de la voz...

Así, pues, si oramos con espíritu de fe, nuestra oración, aunque silenciosa, es un clamor a Dios.

Por eso el profeta, atento enteramente a Dios con espíritu de oración, empieza así el salmo: "Señor, a Ti clamé, escúchame". Y para mostrar que este clamor no es de la voz, sino de la fe, añadió: "Atiende a la voz de mi oración, cuando clamo a Ti" (In Salm. 140).

4. Contra los demonios y sus armas, sólo podemos combatir con el grito de nuestras plegarias (In Salm. 65, 4).

5. *"Yo me acordé de vuestro nombre por la noche"* El Profeta sabía muy bien que en especial durante la noche debemos recurrir a Dios. Sabía que entonces es preciso atender más a observar la ley, por ser el tiempo en que los impuros deseos se introducen en el alma (Sal. 118).

6. En el Evangelio nos pide el Señor que oremos en silencio en lo secreto de nuestras almas para que nuestra oración sea más bien obra del corazón que de la lengua. ¿Podrá ser esto contrario a las palabras del Profeta: *"Yo he clamado con todo mi corazón"* —No, por cierto, pues sabía muy bien aquel Profeta que más consiste (la oración) en el clamor del corazón que en el de la boca.

Es la oración un grito que no ofende ni hiere los oídos; porque es un grito de la fe, un grito del alma que penetra en los cielos y sube hasta el trono de Dios, no con el esfuerzo de la voz, sino con la virtud de la fe.

Aquel, pues, clama a Dios con todo su corazón si le pide grandes cosas, si le suplica que le dé los bienes celestiales, que espera los bienes eternos y vive entretanto en la inocencia y temor de Dios (In Sal. 118).

7. Los ángeles están presentes a las oraciones de los fieles y las ofrecen a Dios diariamente (Hm. 13 in mat.).

8. Es preciso ser tan loco como impío para dejar de conocer que dependemos absolutamente de Dios, y para creer, por el contrario, que cuanto hace, lo podrá conseguir con sus propias fuerzas. Porque si en nosotros hay algún bien, sin duda viene de Dios. Por lo cual es preciso poner en Él toda nuestra esperanza, y confesar que del Señor nos viene todo, a ejemplo del Profeta que clama: *"Señor, vos sois mi protector y mi Redentor"* (In Psalm. 51).

9. *"No desprecies mi súplica"* (Ps 54, 1): Dios desprecia las oraciones ligeras, las desconfiadas, las inútiles, las preocupadas de los cuidados mundanos, las enredadas en los deseos de las cosas temporales, las que no fructifican en obras buenas. Estas oraciones son despreciables, indigas de la dignidad de Dios, a las cuales se refirió

cuando dijo por el profeta Isaías: *Cuando levantéis las manos hacia mí, apartaré los ojos de vosotros*" y añade la razón de ese rechazo "*pues vuestras manos están llenas de sangre*" (Is 1, 15). Por tanto, cuando hay obras de iniquidad, Dios rechaza la oración del que suplica, mientras que atiende al que espera cuando junta la fe de la callada esperanza con la piedad de una conciencia religiosa. Y tenemos en el Señor el ejemplo aplicable a las distintas situaciones: escuchó las palabras de la cananea que le suplicaba con insistencia (Mt 15, 28); rechazó la oración de aquel adolescente que le pedía dividir el patrimonio a El que da la eternidad (Lc 12, 13), pero atendió a aquella mujer que en el silencio de la fe buscaba su curación incluso en la orla del vestido (Lc 8, 44). (Tract. super Ps. 54: PL 9, 349).

10. "*Con mi voz he clamado a Dios; con mi voz he suplicado a Dios. Derramado mi oración en su presencia y expongo ante él mi tribulación cuando se me acaba el aliento*" (Ps. 141, 2-4). El orden de las palabras es maravilloso: En primer lugar se clama con la voz, pues toda esperanza del hombre fiel, incluso la tácita y espiritual es un clamor a Dios. Luego se ora con la voz, es decir, se formula en palabras la petición deseada y confiada, según aquello del Apóstol: "*Salmodiaré en espíritu y en palabras*" (1 Cor, 14, 15). En tercer lugar se derrama la oración en presencia de Dios, no con palabras que salen de la lengua, sino de la fuente profunda e interior de la fe; y se derrama en presencia de Dios no con negligencia o indiferencia, sino como estando el Señor presente, pues para que escuche es necesario que esté presente aquel a quien se ora y, si se le considera presente, hay que tratarlo no con el disimulo del ausente, sino con la reverencia y el honor del presente. En cuarto lugar expone su tribulación: cuando uno está atribulado, nada impide que cuente a Dios los sufrimientos de todas sus angustias y padecimientos. Pero no son las tribulaciones pequeñas las que expone ante Dios en la oración, sino solo cuando se le acaba el aliento. Las pruebas pequeñas nos apartan de la oración asidua, pues cualquier alteración repentina proveniente de una pequeña dificultad aparta nuestra alma, aunque sea poco y en cosas secundarias, de la práctica de

la devoción. Caso distinto es cuando se le acaba el aliento, no sea que entonces cese también de exponer su tribulación, derramar su oración, orar con palabras y clamar con las voces de la fe espiritual (Tract. super Ps. 141: PL 9, 834).

11. Cuando rezamos, la iniciativa para que Dios conceda su don parte de nosotros; y si el don de Dios depende de nuestra iniciativa, depende también de nosotros buscarlo, obtenerlo y que permanezca (Salmo. 118, 5, 12).

12. Sobre todo por la noche hay que rezar a Dios e implorar su favor. El espíritu no se debe abandonar al reposo peligroso de las veladas nocturnas, sino que debe consagrarse a las plegarias y súplicas y a la confesión de los pecados a fin de que, sobre todo cuando se presenta una ocasión de satisfacer los vicios del cuerpo, entonces estos vicios sean combatidos por el recuerdo de la ley divina (Salmo 118: 7, 6).

13. Entre los numerosos preceptos de la doctrina evangélica figura el silencio que el Señor nos ha exigido en la oración para que nuestra petición sea silenciosa, venga de lo secreto de nuestro corazón y la palabra ocupe menos lugar que el espíritu. Los secretos de nuestra oración son escuchados por Dios porque El penetra los secretos. Parecería que hay contradicción entre lo que enseña el Evangelio y lo que dice el profeta: "He gritado con todo mi corazón, escúchame, Señor" (Ps. 118, 145). Pero el profeta sabe que es preciso que su grito sea más del corazón que de la voz; por eso su grito viene del corazón. No se trata aquí del sonido elevado de voz, ni de una audición en el sentido físico de la palabra, sino del grito de la fe, del grito del espíritu hecho para ser emitido no por el esfuerzo de la voz, sino por el espíritu de la fe. Grita a Dios con su corazón quien le pide grandes cosas, quien implora bienes celestiales, quien espera bienes eternos, quien vive cumpliendo sus deberes con inocencia y temor de Dios (Salmo 118, 19, 1).

SAN ATANASIO, Dr. (m. 373)

San Atanasio es el más célebre de los obispos de Alejandría, y el más ilustre defensor de la

fe en el Concilio de Nicea; gran "columna de la Iglesia", como le llamaba San Gregorio Nacianceno. Luchó con la palabra y con la pluma denodadamente contra los arrianos que eran los mayores enemigos de la Iglesia en aquellos tiempos.

1. Con la oración no solamente podemos acercarnos siempre que queremos a saciar nuestra sed, sino que además, siempre que lo pedimos se nos concede acceso al Salvador (Carta 5).

2. Los demonios tiemblan ante el ayuno, la ascesis, las vigilias y la oración... (Vid. de S. Antonio).

3. San Antonio Abad solía decir a los iban a visitarle, que tuvieran fe y amaran a Cristo, que se guardaran de todo pensamiento impuro y de los placeres carnales, y que según el consejo de los Proverbios: "que no fueran esclavos del vientre" (Prov. 24, 15), que huyeran de la vanagloria, y que orasen sin cesar... (Ibíd.)

4. Emplea todo el tiempo de tu existencia en ayunos, oraciones y limosnas. ¡Feliz el que oye estos consejos y los cumple! (Sob. Virg.)

5. Los hombres han sido hechos cuando el Padre quiso... Por ello, cuando enfermos, imploran su auxilio; cuando vejados, le piden socorro, o injuriados le oran; entonces, el que es invisible, por amor a los hombres se muestra presente con sus beneficios... (1 Oracio contra arrianos, c. 63).

SAN EFREN Dr. (m. 379)

De joven vivió al lado del Obispo de su ciudad, bajo cuya dirección hizo sus estudios. Más tarde, por consejo de un monje, se retiró a la soledad, donde, bajo la dirección de un

anciano, se consagró a la oración, a la penitencia y a la meditación de las Sagradas Escrituras. San Jerónimo habló con admiración de sus escritos, y los sirios lo tienen por el más ilustre de sus escritores.

1. *La oración nos librará del pecado...* Jamás ceséis de orar: arrodillaos cuando podáis, y cuando no, invocad a Dios de corazón, por la noche, por la mañana y al medio día. Si tenéis cuidado en orar antes de empezar a trabajar, y si al levantaros de la cama empezáis por ofrecer a Dios vuestra oración, como las primicias de vuestras acciones, podéis persuadiros que el pecado no hallará entrada en vuestra alma (De Oratione).

2. Así como el cuerpo no podría vivir sin alimento, también el alma necesita alimento espiritual, por lo cual es preciso sustentarla con la palabra de Dios, el rezo de los salmos, la lectura de la Sagrada Escritura, ayunos, vigilias, lágrimas, esperanza y meditación de los bienes futuros (De comp. salut. anim.)

3. La oración es la custodia de la templanza, freno de la iracundia, represión de la soberbia, llamada a la modestia, medicina contra el odio por las ofensas recibidas, destrucción de la envidia y corrección de la piedad... (De Oratione).

4. ¿Qué es la oración? —La oración es un coloquio con Dios, honor semejante al de los ángeles, promoción de los buenos, alejamiento de los malos y cambio de los pecadores (Ibíd.)

5. *¿Que cosas no ha podido la oración?* —La fuerza de la oración apagó la fuerza del fuego, frenó el ardor de los leones, disolvió las guerras, apaciguó las luchas, soportó las tormentas, expulsó los demonios, abrió las puertas del cielo, desató los lazos de la muerte, ahuyentó las enfermedades, sacudió la violencia, restableció las ciudades deterioradas, y, desde lo alto, destruyó completamente las trampas soteras y las insidias de los hombres... (Serm. 2 de Oratione).

6. Gran armadura es la oración, tesoro indeficiente, riqueza inagotable, puerto sereno, fundamento de tranquilidad, raíz, fuente y madre de innumerables bienes: más poderosa es la oración que el mismo reino (Ibíd.).

7. La oración que asciende hasta el cielo, no es la oración fría y llena de nigligencia, sino aquella que se hace con generoso empeño, con mente elevada y dolor de corazón (Ibíd.)

8. Por tanto: hablad mucho con Dios y poco con los hombres (In Psalmis).

9. Orad, pues, también vosotros por mí; porque la oración común de muchos hecha con amor, es eficaz para mover al Señor (Endechas, V).

10. Demos de mano a toda otra preocupación y nuestro único cuidado sea rogar a Dios, no sea que su furor nos quite toda solicitud en aquella venganza que El ejecutó contra los de Sodoma, quienes, distraídos con otros negocios, no quisieron preocuparse del único *importante:* el de pedir la clemencia de Dios con oraciones y promesas (Ibíd. XLIII).

11. *Oración a Cristo:* Caigo de rodillas, Señor, para adorarte. Te doy gracias Dios de bondad, te invoco, oh Dios de santidad. Ante ti doblo mis rodillas.

Tú amas a los hombres y yo te glorifico, oh Cristo, Hijo único y Señor de todas las cosas, que eres el único sin pecado. Por mí, pecador e indigno, te has entregado a la muerte, a la muerte de cruz. De este modo has liberado a las almas de las ligaduras delmal. ¿Qué te devolveré yo a cambio de tanta bondad?... (Guía Práctica de los Padres de la Iglesia. Desclee. pp. 206-207).

12. Apliquémonos a la vida espiritual a fin de llegar a ser hombres perfectos; sólo entonces seremos aptos para la oración, cuando tengamos ya sujetas nuestras pasiones, destruida en nosotros tal afición natural y vaciado de toda preocupación nuestro espíritu. Entonces, en efecto, hallando el Espíritu Santo nuestra alma en reposo y comunicando a nuestra inteligencia

un nuevo poder, encenderá la luz en nuestros corazones, al modo como se enciende una lámpara bien preparada, donde basta acercar la llama para que luego empiece a derramar sobre todos los asistentes una luz benéfica y gozosa... Dispongamos, pues, ante todo nuestras almas para recibir la luz divina, y de este modo hagámonos dignos de recibir los dones de Dios... Si nos disponemos a recibir estos dones, el Señor nos tratará como amigos y nos invitará a las virtudes más perfectas y sublimes (De virtute, c. 10).

13. Hablad mucho con Dios y poco con los hombres (Encom. in Salm.).

Durante toda la vida del hombre no hay tesoro comparable a la oración...

Lo que por tu debilidad no puedas recibir de Dios en un determinado momento, lo podrás recibir en otra ocasión si perseveras en la oración (Coment. Diatessaron, 1).

14. La oración es como un arco con el que lanzamos a Dios dardos de santos y ardientes deseos. Con estos dardos herimos el corazón de Dios y triunfamos de El, hiriendo al propio tiempo y desconcertando a nuestros enemigos *(B. M. S.)*.

15. Si (mediante la oración) nos dispusiéramos para recibir estos dones, el Señor nos tratará como amigos y nos invitará a las virtudes más perfectas y sublimes..., alegrándose nuestro corazón (De Virt. c. 10).

16. Si pusieres gran empeño en desentenderte de las cosas del mundo con alma pura, podrás vacar a la contemplación de las cosas que no se ven y regalarte y regocijarte en el recuerdo de Dios (De Vit. spirit. n. 21).

17. Apliquémonos a la vida espiritual a fin de llegar a ser hombres perfectos. Sólo entonces seremos aptos para la teología (mística de la oración), cuando tengamos ya sujetas nuestras pasiones, destruída en nosotros toda afición natural y vaciado de toda preocupación nuestro espíritu. Entonces, en efecto, hallando el Espíritu Santo nuestra alma en reposo y comuni-

cando a nuestra inteligencia un nuevo poder, encenderá la luz en nuestros corazones al modo como se enciende una lámpara bien preparada, donde basta acercar la llama para que luego empiece a derramar sobre todos los asistentes una luz benéfica y gozosa... Dispongamos, pues, ante todo nuestras almas para recibir la luz divina, y de este modo hagámonos dignos de recibir los dones de Dios *(De Virt. c. 10)*.

18. El que en sus oraciones recurre a María, encontrará en Ella:

Prenda de salvación. —Salve, puerta del cielo, abogada única de los pecadores, llave del reino celestial, salvación cierta de todos los cristianos que acuden a Ti.

Guárdanos del mal. —No te canses de interceder por nosotros, indignos siervos tuyos, antes bien guárdanos seguros de la condenación con tus ruegos hata el fin de la vida.

Madre poderosa. —Por eso acudo a tu sola eficacísima protección, ¡oh, Señora, Madre de Dios! Porque nadie como Tú tiene libre acceso con aquel que de ti nació.

Mediadora del mundo. —A ti acudo, Mediadora del mundo, e invoco tu pronta protección en mis necesidades.

Tú eres puente del cielo. —Eres llave que nos abre el cielo y arca santa por la que nos salvamos del universal diluvio de la iniquidad; única abogada y Auxiliadora de los pecadores destituidos de auxilio, puerto segurísimo de los que naufragan, puerta y escala del cielo...

Virgen Santísima, si quieres salvarnos, tómanos bajo tu protección; porque fuera de ti no tenemos otra esperanza de salvación y estamos perdidos si prescindimos de tu mediación (Cit. P. Melús).

SAN ISAAC ABAD (383)

San Isaac Abad de Constantinopla, se presentó al emperador Valente para reprenderle por el favor que daba a los arrianos, y habiendo desdeñado su aviso, le predijo que moriría violentamente derrotado por los bárbaros.

1. La vida entera del religioso ha de encaminarse como fin a perseverar continuamente en la oración, y en cuanto sea posible a la fragilidad humana, a la inmovible tranquilidad del alma y perfecta pureza del corazón. Para conseguirlo no debemos escatimar ningún trabajo ni esfuerzo, encaminando a esto todos nuestros trabajos y mortificaciones (Casiano PL 49, 771).

2. Todo el edificio de las virtudes no se levanta más que para alcanzar *la perfección de la oración;* y si no llega a ese coronamiento que une y traba todas sus partes conjuntamente, no tendrá ninguna solidez ni duración. Sin las virtudes es imposible adquirir esta pacífica y continua oración; y sin esta oración, las virtudes, que son el fundamento, no alcanzarán jamás su perfección (Casiano, Conf. 9, 2).

SAN BASILIO MAGNO, Dr. (m. 379)

San Basilio el Grande, de Cesarea, es el hijo primogénito de una familia de santos. Su abuela, su padre y tres de sus hermanos están oficialmente canonizados. Fue gran amigo y condiscípulo de San Gregorio Nacianceno. Consagrado obispo lucha denodadamente contra las herejías y escribe Reglas para los monjes. Su actividad es incansable: defiende la fe católica con la palabra y con la pluma. Sus escritos son luminosos y convincentes (PG 29-32).

1. *¿Por qué Dios no nos concede enseguida lo que le pedimos?*. — Acaso lo difiere con el fin de que, repitiendo con asiduidad y frecuencia tu plegaria, conozcas lo que es la casa de Dios y conserves con celo las gracias recibidas; que lo que se adquiere con mucho trabajo, se conserva con más empeño...

Cuando pides y no recibes, tal vez es porque pides mal, sin fe o con ligereza, o lo que no te conviene, o porque te cansas de pedir (Regla Monástica).

2. Como el demonio sabe que la oración es el único medio por el que conseguimos todos los bienes, por eso hace todo cuanto puede para impedirla... Ella es como la comida, sin la cual no es posible vivir por largo tiempo (De Renumc.).

3. Quien desee librarse de los lazos del mundo y... gustar la divina dulzura, trabaje por apartar sus pensamientos de todo afecto terreno que perturbe el alma; así es como podrá contemplar las cosas divinas... Con esto vendrá a hacerse, en cuanto es posible, semejante a Dios... y entonces no es de maravillar que (a través de la oración) llegue al divino coloquio.

El alma limpia, colocada ya sobre lo alto de la creación, allí verá al Espíritu Santo *(Const. Monást. prooem).*

4. Cuando el ojo del alma haya quedado puro y sin sombra alguna, entonces podrá ya contemplar las cosas divinas, gracias a la luz de lo alto que viene a llenarle abundantemente, aunque sin hartarse. Y cuando esto venga a ser habitual, entonces se unirá con Dios, cuya semejanza ha adquirido en lo posible y a quien se ha hecho grato y carísimo entre los demás (Ibíd).

5. *Oremos con fervor.—* No imploremos el auxilio divino con negligencia ni andando errantes con el pensamiento. El que tal hace no sólo no alcanzará lo que pide, si no que irritará a Dios... Ofende a Dios el que quiere que le oiga cuando él mismo no se oye... Esto no es orar, sino escarnecerle; no es aplacar a Dios, sino indignarle; no es pedir o pretender mercedes, sino incurrir en nuevas ofensas, merecedoras de graves castigos; porque como dijo el profeta Jeremías (48, 10): *Es maldito quien hace la obra de Dios con negligencia* (Sm. de Orand. Ad. Deum.).

Por tanto, si debilitado por el pecado no puedes poner toda la atención, mantenla lo que puedas y Dios te perdonará, pues la causa de no poder mantenerte como debieras en su presencia, no es la negligencia, sino la fragilidad (Citado por Sto. Tomás: 2. 2. 9. 83. a13).

6. *No descuidar nunca la oración.—* Debemos de procurar en ser muy fieles en dar a Dios el tiempo que tengamos señalado

para la oración; y si alguna vez por alguna ocupación forzosa no pudimos tener la oración a su tiempo, debemos de quedar con un gran deseo de suplirlo y restaurarlo luego lo más pronto que pudiéramos (De Renumc.).

7. *"Yo le invocaré en mis días"*. —Este Santo Rey nos indica que la medida de su confesión y oración era toda la vida. Nosotros, al contrario, cuando hemos orado un solo día, y aunque no sea más que una hora, o hemos tenido el menor pensamiento de dolor por nuestras culpas, ya pensamos que estamos seguros como si hubiéramos expiado enteramente nuestros pecados (In Sal. 114).

8. *Hay que orar con fervor y perseverancia.* —Es preciso implorar el auxilio divino, procurando no pedirle con tibieza, porque si se ora sin aplicación, en vez de conseguir lo que se pide se merece la indignación de Dios, y la oración se convierte en pecado (Cont. cap. 1).

9. *"Orad sin intermisión"*. —Orarás sin intermisión si tu oración no se reduce a solas palabras, sino que todo el método detu vida es conforme a la divina voluntad, de tal modo, que pueda y merezca tu vida llamarse continua oración (Hom. in mart. Julittam).

10. Hay que estar libres de todos los tumultos externos y crear la paz más completa en la intimidad del propio corazón; sólo entonces podremos entregarnos a la contemplación de la verdad (Hom. in Sal. 39, 3).

11. *La oración ayuda a la perfección.* —Por esto, nosotros, dándonos cuenta de vuestro deseo, de llegar a esa perfección, con la ayuda de Dios y de vuestras oraciones, nos esforzamos en la medida en que nos lo permite la luz del Espíritu Santo por avivar la chispa del amor divino escondida en vuestro interior (Reg. Monást.).

12. Confía, pues, en la bondad divina, aguarda su auxilio. Ya sabes que, si nos convertimos a El de veras, no sólo no nos

echará, sino que con la oración todavía en los labios, nos dirá: ¡"Mira, aquí estoy!" (Ep. 174; PG 32, 649-652).

3. Cuando pides y no recibes, es porque pides mal: sin fe o con ligereza, o porque te cansas, o porque pides lo que no te conviene (Regra Monást. I).

14. Para no padecer distracciones en la oración, hemos de persuadirnos, como David, que Dios siempre está presente... Pues si aun en presencia de los hombres, nuestros iguales, procuramos guardar tal compostura y palabras que no hallen qué reprender ¡con cuánta mayor razón habremos de ser circunspectos si nos persuadimos que estamos delante de Dios! (Interrog. 316).

15. *¿Por qué Dios no nos da enseguida lo que le pedimos?* —Porque el Señor conoce mejor que nosotros lo que nos conviene; y aun puede ser que dilate concedernos lo que nos concede, con el fin de que se lo pidamos con más frecuencia y fervor, o para que conozcamos que es don suyo y que si nos lo confiere debemos conservarlo con cuidado (Const. I).

16. El Apóstol dice: *"Orad continuamente"* (1 Tes. 5, 17). Voy a explicar que hay que orar continuamente y que este mandamiento es posible cumplirlo. La oración es la petición de un bien hecho a Dios por personas piadosas. Pero ni la realizamos solo con palabras ni Dios necesita que lo invoquemos hablando, sino que conoce lo que nos conviene, aunque no se lo pidamos. Con esto queremos decir que lo esencial de la oración no está en los sonidos que se pronuncian, sino que su fuerza reside más bien en la intención del alma y en las obras virtuosas que se extienden a toda la vida, pues se dice: *"Ya comáis, ya bebáis o hagáis cualquier otra cosa, hacedlo todo para gloria de Dios"* (1 Cor. 10, 31). Al ponerte a la mesa, reza; al comer el pan, da gracias al que te lo ha dado; al tomar vino para fortalecer el cuerpo débil, acuérdate del que te ha hecho ese regalo para alegrar el corazón y aliviar las enfermedades. ¿Has satisfecho la necesidad de ali-

mentarte? Pues que no termine el recuerdo del benefactor. Si te vistes una túnica, dale gracias a Dios que te la regala; si te pones un manto, ama con más intesidad a Dios que nos ha proporcionado vestidos acomodados al invierno y al verano para proteger nuestra vida y cubrir la desnudez.

17. ¿Se ha acabado el día? —Da gracias al que nos ha proporcionado el sol para poder realizar los trabajos diurnos y nos regala el fuego para alumbrar la noche y para las otras necesidades de la vida. Has de encontrar en la noche nuevos motivos para la oración: cuando mires al cielo y contemples la belleza de los astros, invoca al Señor de las cosas invisibles y adora al Artífice perfecto del universo que hizo todo con sabiduría (cfr. Ps 103, 24). Al observar toda la naturaleza animal dormida, adora de nuevo a Aquel que mediante el sueño nos relaja de los continuos trabajos aun sin nosotros quererlo y nos repara el vigor y las fuerzas con un breve descanso. La noche no sea toda ella como propiedad privada y exclusiva del sueño y no permitas que la mitad de tu vida sea inútil por el sopor del sueño, sino que has de distribuir el tiempo de la noche entre el sueño y la oración. Más aún, hasta los mismos sueños han de ser ejercicio de piedad. Porque las fantasías de los sueños suelen ser vestigios y rastros de las ocupaciones diurnas; y, por tanto, según sean las preocupaciones de nuestra vida, así serán también nuestros sueños. En conclusión, orarás continuamente si no dejas de rezar no con palabras, sino por la unión con Dios en todos tus quehaceres, de modo que tu vida sea una continua e ininterrumpida oración. (Sobre el martirio de Sta. Julita, 4-4. PG 31, 244-245).

18. Cuando reces, procura no pedir una cosa por otra e irritar así al Señor: no pidas dinero, gloria humana, poder ni nada pasajero; pide más bien el Reino de Dios y El te dará todo lo necesario para el cuerpo, como El mismo dice: *"Buscad el Reino de Dios y su justicia y todo lo demás se os dará por añadidura"* (Mt 6, 33). Hay dos clases de oración: la de alabanza con humildad y la de petición, que es inferior. Por tanto, cuando ores, no pases inmediatamente a la petición porque entonces demuestras

que oras solo movido por la necesidad. Cuando entres en oración, deja a la mujer, a los hijos y a ti mismo, abandona la tierra y asciende hasta el cielo, deja toda criatura visible e invisible y comienza a alabar al Creador del universo y mientras lo alabas no desvíes tu mente para acá y para allá ni en fábulas al estilo griego, sino inspírate en la Sagrada Escritura y di: "Señor, te bendigo a Ti, que eres clemente y misericordioso, que cada día tienes paciencia conmigo pecador y nos das a todos la posibilidad de la conversión. Por esto callas y nos aguantas, Señor, para que te alabemos a Ti que administras la salvación del género humano: unas veces con castigos, otras con amenazas, otras por los profetas y finalmente nos has visitado con la venida de Cristo. Tú nos has creado y no nosotros. Tú eres nuestro Dios".

19. Cuando hayas glorificado y alabado a Dios siguiendo las Escrituras según tus fuerzas, comienza con la oración de humildad: "Señor, no soy digno de hablar contigo porque soy muy pecador". Y lo has de decir aunque no te acuerdes de ningún pecado, porque nadie hay sin pecado sino solo Dios, pues aun cometiendo muchos pecados, de la mayoría de ellos no nos damos cuenta (...) Por tanto ora a Dios con temor y humildad. Y cuando hayas dicho la oración de humildad, dirás: "Te doy gracias, Señor, porque has sido paciente con mis pecados y no me has castigado hasta ahora aunque me hice digno de padecer innumerables suplicios y de ser echado de tu presencia; pero tu bondad clementísima fue magnánima conmigo. Te doy las gracias aunque no puedo corresponder a la magnitud de tu clemencia".

20. Cuando hayas acabado las dos partes primeras de la oración —la alabanza y la humildad—, entonces pide lo que has de pedir, pero no dinero, ni gloria terrena, ni salud corporal, como ya dije, pues Dios, que te creó, cuida de tu salud y sabe lo que conviene a cada uno: si buena o mala salud. Lo que has de pedir es, como está mandado, el Reino de Dios, pues El proveerá a las necesidades del cuerpo. Pues nuestro Rey es de suprema dignidad y se indignaría si le pidiéramos cosas pequeñas o no convenientes. Cuida, por tanto, cuando ores, de que no

se indigne y pide cosas dignas de este Rey que es Dios. Y cuando pidas cosas dignas de Dios no desistas hasta que las consigas, como dice el Señor en el Evangelio (cfr. Lc 9, 5-8). (...) Ahora bien, cuando alguien está en audiencia con una autoridad, está con mucho temor y tiene tanto la mirada externa como la interna del alma atenta para no distraerse o despistarse. ¡Cuánto más hemos de estar con temor y temblor ante Dios y tener nuestra mente centrada solo en él evitando cualquier distracción! Pues El no solo ve el exterior del hombre, como los demás, sino también el interior. Por tanto, si así estás en la presencia de Dios, concentrado en ti mismo, no desistas hata que obtengas lo que pides. Pero si tu conciencia te acusa de negligencia y estás en la oración con la mente distraída, pudiendo estar atento, no te atrevas a ponerte en presencia de Dios para no convertir tu oración en pecado. Pero si, debilitado por el pecado, no puedes rezar sin distracción de la mente, esfuérzate todo lo que puedas y mantente en la presencia de Dios, teniendo la mente dirigida hacia El y reconcentrándote en ti mismo. Entonces Dios te perdonará porque, si no puedes estar como conviene delante de Dios, no es por desprecio, sino por debilidad. Si así te esfuerzas para toda buena obra, no ceses hasta conseguir tu petición.

21. Y cuando pidas algo a Dios, llama a su puerta con constancia, porque *"todo el que pide recibe y el que busca encuentra y al que llama se le abre"* (Lc. 11, 10). (...) Pero alguno dirá: he pedido muchas veces y no he recibido. Seguro que es porque has pedido mal: sin confianza, de modo distraído o cosas que no te convienen; y si has pedido cosas que te convienen, no has perseverado en la oración, pues está escrito: *"con la paciencia salvaréis vuestras almas"* (Lc. 21, 19) y *"el que persevere hasta el fin se salvará"* (Mt 10, 22). Dios conoce el corazón de los que le suplican. Entonces, me dirás, ¿qué necesidad tiene de nuestra petición? ¿No conoce nuestras necesidades? ¿Para qué pedirle? Cierto que Dios conoce lo que necesitamos y nos proporciona con abundancia lo necesario para el cuerpo y, como es bueno, hace llover sobre justos e injustos y quiere que el sol salga sobre buenos y

malos, antes de que nosotros se lo pidamos. Pero la fe, las obras virtuosas y el Reino de los cielos no los obtendrás si no los pides con mucha insistencia y perseverancia. Primero hay que desearlos, después buscarlos con sinceridad, fe y constancia, sin que la conciencia te acuse de negligencia o distracción y, cuando Dios quiera, los recibirás, pues El sabe mejor que tú cuándo te conviene. Y quizá se retrasa en darte lo que pides para hacerte más perseverante y para que conozcas que es regalo de Dios y lo conserves con cuidado. Pues lo que uno ha conseguido con mucho trabajo, se esfuerza en guardarlo, no sea que perdiendo aquello, pierda también su mucho trabajo y perdiendo la gracia de Dios se haga indigno de la vida eterna. ¿De qué le sirvió a Salomón haber recibido pronto el don de la sabiduría, si luego lo perdió? (Cont. asc. c.1. PG 31, 1328-1337).

22. *La gloria de los monjes.*— Saben que nuestra gloria es la comunidad monacal de hombres y mujeres, que con su espíritu permanecen ya en el cielo. Ellos crucificaron su cuerpo junto con sus pasiones y tentaciones. Ellos ya no se preocupan de aquello que van a comer o vestir, sino de aquella oración por la que, sin perder el tiempo, día y noche, están unidos a Dios, aun cuando trabajan con sus manos (Carta n. 207, 2).

Después de la lectura siguen las oraciones. Las almas, en las cuales el amor a Dios se originó, cumplen con más rapidez y perseverancia. La oración que eleva la mente a Dios es buena. Justamente en esto está la vida de Dios en nosotros, cuando recordamos que el Señor vive en nosotros. De esta forma somos templos de Dios, procurando que esta unión no se interrumpa a causa de las preocupaciones terrenales, las inquietudes, y cuando las pasiones turban el intelecto. Quien, pues, ama a Dios y huye de todo esto, se orienta a Dios, aleja de su corazón las pasiones que lo conducen al pecado y permanece en la lucha que lo llevó a las virtudes (Cta. a S. Gregorio Nac. PG 32, 2-4).

23. Y ¡qué puede dar más suerte, aquí en la tierra, que imitar los coros de los ángeles! Cuando a cada ocupación precede la oración, cuando con cantos, como con sal condimentamos las

ocupaciones, los cantos hermosos y espirituales dan al alma alegría y esperanzada tranquilidad (Ibíd.)

24. *Empezar el día con himnos.*— Ir a la madrugada a la oración con cantos e himnos, alabando al Creador y luego, como el sol más claramente ilumina, volver al trabajo. Los salmos son tranquilidad para el alma, principio de paz, que tranquiliza los atormentados e inquietos pensamientos, que no solamente dominan la turbulenta ira, la despertada cólera espiritual, sino que la conduce a la misericordia. Los salmos fortifican a los congregados, reconcilian a los ofendidos, y entre amigos, inducen al amor. ¿Quién entonces puede tener por enemigo a aquel con el cual juntos elevan salmos a Dios? Y el canto de salmos une con aquel bien más grande que es el amor. Este canto es como si encontrara algún porvenir, una esperanza, una predisposición a una actitud conciliadora... Los himnos ahuyentan a los demonios y traen la protección de los ángeles (Hom. in Sal. 1).

25. *Es muy importante orar con humildad y con fervor.* —Tú, hijo, cuando vayas a rogar al Señor, póstrate humildemente en su presencia y no pidas nada por tus propios méritos. Aunque tengas conciencia de haber hecho algo bueno, ocúltalo, para que en tu silencio te sea restituida abundantemente por el Señor. No debes acordarte de lo bueno que hayas hecho, sino, pon en seguida tus pecados a la vista, para que Dios los borre cuando los hayas confesado.

Cuando te vayas a confesar, no te justifiques, para que no salgas condenado como el fariseo. Acuérdate del publicano y cómo oraba por sí e imítalo para que alcances el perdón de tus pecados.

No ores con voz clamorosa, al que conoce los secretos, sino, más bien llame a sus oídos el clamor de tu corazón. No prolongues ante El con demasiadas palabras, porque Dios no será aplacado por las muchas palabras, sino por el alma inmaculada.

En el tiempo de la oración aleja de ti toda malicia del corazón, y si tienes algo contra tu prójimo, perdónalo. Hay un género de serpiente que, cuando bebe el agua, antes de acercarse a la fuente vomita todo el veneno. Imita la astucia de esta

serpiente y arroja de tu alma todo el amarguísimo veneno. Perdona a tu consiervo los cien denarios, para que te sea perdonada a ti la deuda de diez mil talentos. Pues así como quieras que sea Dios para contigo, sé tú para tu consiervo.

Cualquier acción que emprendas, invoca primero a Dios y no dejes de darle gracias cuando lo hayas consumado.

26. Busca a Dios e invócalo de todo corazón y lo alcanzarás, y no lo dejes ir cuando lo tengas, para que se una tu alma con su amor.

Aplícate en tu vida para ofrecer a Dios una oración pura, y no turben tu corazón los pensamientos vanos, ni tu alma sea llevada por diversos sitios.

Recuerda que estás bajo los ojos de Dios, que mira los secretos del corazón y conoce lo oculto de las almas. Mantente con atención en la presencia de Dios durante el tiempo de la oración y de los salmos.

No te oprima el sueño del alma y no estén discordes el sentimiento y la lengua, sino en consonancia, y de ambos broten las palabras, porque como es imposible servir a dos señores, así tampoco podrá elevarse a Dios la oración dividida.

No transcurra para ti tiempo alguno ocioso o vacío, de día o de noche. Te conviene velar para que puedas huir más fácilmente de la tentación inminente.

Si los pensamientos sórdidos turbasen tu corazón y te llevaran a hacer lo que no es lícito, sean expulsados de tu alma por las oraciones y las vigilias. Pues la oración es la gran defensa del alma.

Por las oraciones puras nos es dado todo cuanto es útil para nosotros, y todo lo nocivo huirá sin duda.

Hijo, en tiempo de los salmos, salmodia sabiamente, y entona atentamente cantos espirituales ante el Señor, para que puedas percibir más fácilmente la virtud de los salmos. Así toda la dureza del corazón, con su dulzura será suavizada. Entonces tendrás dulce la boca y cantarás alegremente: "Cuán dulce es tu palabra a mi paladar, más que la miel en mi boca" (Sal. 118, 103). Pero no podrás sentir esta dulzura, si no cantas con suma vigilancia y sabiduría.